



# A GONDOLATAIM EREJE

**GONDOLKODÁSI STRATÉGIÁK  
GYEREKEKNEK**



**LUNOBERG**

# COPYRIGHT

---

**Csak személyes használatra.** Minden jog fenntartva a magyarországi és nemzetközi szerzői jogi egyezmények értelmében.

FIGYELMEZTETÉS: a letöltött dokumentumok **láthatatlan vízjelet** tartalmaznak, amelyen a neved, e-mail címed, a vásárlás időpontja, valamint a rendelés száma szerepel. Ennek a munkafüzetnek egyetlen része sem reprodukálható, továbbítható, megosztható vagy terjeszthető akár haszonszerzés céljából, akár ingyenesen, semmilyen formában vagy eszközzel, elektronikusan, mechanikusan, beleértve a fénymásolást és a rögzítést, vagy bármilyen információtároló vagy visszakereső rendszer segítségével, a kiadó írásos engedélye nélkül.

Btk. 385. § (1) Aki másnak vagy másoknak a szerzői jogról szóló törvény alapján fennálló szerzői vagy ahhoz kapcsolódó jogát vagy jogait vagyoni hátrányt okozva megsérti, vétség miatt két évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

A munkafüzetben található források csak tájékoztató jellegűek, és nem használhatók fel az egészségügyi vagy mentális egészségügyi szakember speciális képzésének és szakmai megítélésének helyettesítésére. Sem a szerző, sem a kiadó nem tehető felelőssé a munkafüzetben közölt információk felhasználásáért.

Kérlek, mindig konzultálj képzett szakemberrel, mielőtt bármilyen döntést hoznál saját vagy mások kezelésével kapcsolatban.

**LUNOBERG.HU**

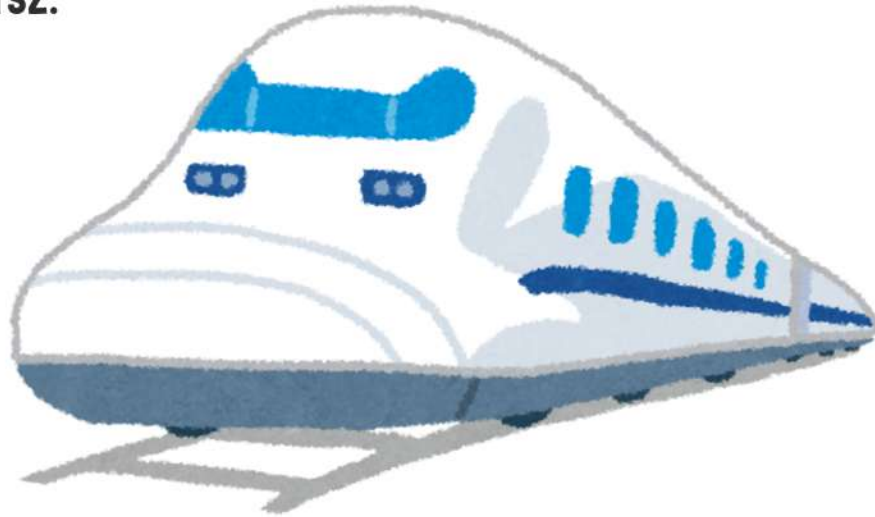
# HARMADIK RÉSZ



**GONDOLATAIM  
MEGKÉRDŐJELEZÉSE**

# VIZSGÁLD MEG A GONDOLATAIDAT LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE!

A GONDOLATOK NÉHA OLVANOK, MINT A GYORSVONATOK: ELSZÁGULDANAK MELLETTÜNK, ÉS ÉSZRE SEM VESSZÜK, MIT HOZNAK. HA FELSZÁLLSZ EGY AKADÁLYOZÓ GONDOLATRA, KÖNNYEN ELSZOMORODHATSZ VAGY MEGIJEDHETSZ.



MOST MEGTANULJUK, HOGYAN LEHET MEGÁLLÍTANI A VONATOT EGY PILLANATRA, ÉS MEGNÉZNI, HOVÁ VISZ.

HA MEGVIZSGÁLOD A GONDOLATAIDAT, SOKSZOR RÁJÖSSZ, HOGY NEM IS OLVAN IJESZTŐEK, MINT AMILYENNEK ELŐSZÖR TÜNTEK.

## FELADAT: GONDOLATVIZSGÁLAT

AZ ELŐZŐ FELADATBAN FELFEDEZTED, HOGY A GONDOLATAID KÖZÜL NÉMELYIK A VIRÁGOS ÖSVÉNYRE, MÁSOK A KÖVES ÚTRA VEZETNEK.

MOST NÉZZÜK MEG KÖZELEBBRŐL AZOKAT A GONDOLATOKAT, AMELYEK A KÖVES ÚTRA VITTEK! NEM MINDEN AKADÁLYOZÓ GONDOLAT IGAZ VAGY HASZNOS – NÉHA CSAK ÚGY TŰNIK. HA ALAPOSAN MEGVIZSGÁLOD ŐKET, RÁJÖHETSZ, HOGY VAN MÁSIK ÚT IS, AMIN TOVÁBBMEHETSZ.

# VIZSGÁLD MEG A GONDOLATAIDAT LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE!

## 1. GYAKORLAT – TÉNY VAGY VÉLEMÉNY?

VÁLASSZ KI EGY PIROSSAL JELÖLT (AKADÁLYOZÓ) GONDOLATOT AZ ELŐZŐ FELADATODBÓL.

- ÍRD LE ÚJRA.
- TEDD FEL A KÉRDÉST: EZ TÉNY VAGY CSAK VÉLEMÉNY?

## 2. GYAKORLAT – BIZONYÍTÉK-KERESŐ

UGYANEZT A GONDOLATOT VIZSGÁLD MEG:

- VAN RÁ BIZONYÍTÉK, HOGY IGAZ?
- VAN RÁ BIZONYÍTÉK, HOGY NEM IGAZ, VAGY CSAK FÉLIG IGAZ?

## 3. GYAKORLAT – MÁS MAGYARÁZATOK

ÍRJ LEGALÁBB KÉT MÁSIK LEHETSÉGES OKOT, AMI MIATT A HELYZET MEGTÖRTÉNHESETT.

## 4. GYAKORLAT – SKÁLÁZÁS

HELYEZD EL A GONDOLATOT EGY 0–10-IG TERJEDŐ SKÁLÁN:

- 0 = EGYÁLTALÁN NEM ROSSZ
- 10 = NAGYON ROSSZ

ÍRD LE, MIÉRT PONT EZT A SZÁMOT ADTAD.

## 5. GYAKORLAT – LEGROSSZABB ESET

- MI A LEGROSSZABB, AMI TÖRTÉNHESET?
- MENNYIRE VALÓSZÍNŰ, HOGY EZ TÉNYLEG BEKÖVETKEZIK?
- HA MÉGIS MEGTÖRTÉNNÉ, HOGYAN BIRKÓZNÁL MEG VELE?

TÖLTSD KI A KÖVETKEZŐ MUNKALAPOKAT!

# VIZSGÁLD MEG A GONDOLATAIDAT LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE!

ÚTMUTATÓ: HASZNÁLD AZ ALÁBBI KÉRDÉSEKET, HOGY MEGKÉRDŐJELEZD AZ AKADÁLYOZÓ  
GONDOLATAIDAT.

## GONDOLATOM

Biztos elrontom a dolgozatot.

### EZ TÉNY VAGY CSAK VÉLEMÉNY?

Ez inkább vélemény. A dolgozat még meg sem történt, tehát nem lehet biztosan tudni.

### VAN RÁ BIZONYÍTÉK, HOGY IGAZ?

Bizonyítékom, hogy igaz lehet:

Néha hibázom a matekfeladatokban.

Bizonyíték, hogy nem igaz:

Legutóbb is sikerült jó jegyet szerezniem, mert gyakoroltam.

## GONDOLJ KI LEGALÁBB KÉT MÁSIK OKOT ARRA, MIÉRT TÖRTÉNHESETT A DOLOG.

- Lehet, hogy izgulok, és ezért érzem így.
- Talán azért gondolom ezt, mert a barátom is félt a dolgozattól.
- Az is lehet, hogy csak túl fáradt vagyok most.

## MENNYIRE ROSSZ EZ A HELYZET VALÓJÁBAN?

HELVEZD EL A GONDOLATOT EGY 0–10-IG TERJEDŐ SKÁLÁN: 0 = EGYÁLTALÁN NEM ROSSZ, 10 = NAGYON ROSSZ. ÍRD LE, MIÉRT PONT EZT A SZÁMOT ADTAD.



## MI A LEGROSSZABB, AMI TÖRTÉNHEZ?

- Legrosszabb, ami történhet: Rossz jegyet kapok.
- Mennyire valószínű? Nem túl valószínű, mert készültem rá.
- Hogyan birkóznék meg vele? Megbeszélem a tanárral, hogy hogyan javíthatok, és tanulok belőle.

# VIZSGÁLD MEG A GONDOLATAIDAT LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE!

ÚTMUTATÓ: HASZNÁLD AZ ALÁBBI KÉRDÉSEKET, HOGY MEGKÉRDŐJELEZD AZ AKADÁLYOZÓ  
GONDOLATAIDAT.

## GONDOLATOM

--

**EZ TÉNY VAGY CSAK VÉLEMÉNY?**

**VAN RÁ BIZONYÍTÉK, HOGY IGAZ?**

EZ TÉNY VAGY CSAK VÉLEMÉNY?	VAN RÁ BIZONYÍTÉK, HOGY IGAZ?

**GONDOLJ KI LEGALÁBB KÉT MÁSIK OKOT ARRA, MIÉRT TÖRTÉNHESETT A DOLOG.**

--

## MENNYIRE ROSSZ EZ A HELYZET VALÓJÁBAN?

HELVEZD EL A GONDOLATOT EGY 0–10-IG TERJEDŐ SKÁLÁN: 0 = EGYÁLTALÁN NEM ROSSZ, 10 = NAGYON ROSSZ. ÍRD  
LE, MIÉRT PONT EZT A SZÁMOT ADTAD.



\_\_\_\_\_

**MI A LEGROSSZABB, AMI TÖRTÉNHESET?**


# SZERETNÉL MÉG TÖBB ÉRZELMET FEJLESZTŐ JÁTÉKOT, MUNKAFÜZETET?

Látogass el a honlapomra és válogass kedvedre a különböző játékos fejlesztő társasjátékok és munkafüzetek közül!



LUNOBERG.HU/SHOP

**BOLONDOS KALANDOK  
MESÉLŐ KOCKAJÁTÉK**



LUNOBERG



LUNOBERG

**ÉRZELMEK BINGÓ  
TÁRSASJÁTÉK**



LUNOBERG

LUNOBERG  
**HOGY ÉRZÉNEK  
MAGAD, HA...**  
BESZÉLGETŐSKÁRTYÁK  
KAMASZKORNAK



**HOGY ÉRZÉNEK  
MAGAD, HA...**  
BESZÉLGETŐS JÁTÉK OVISOKNAK  
BÓNUSZ ÉRZÉSKÁRTYÁKKAL



LUNOBERG

**TREVOR, A TROL  
BELSŐ KRITIKUS HANG  
KEZELÉSE GYEREKEKNEK**



LUNOBERG

**ÉRZÉSMESTER  
TÁRSASJÁTÉK**



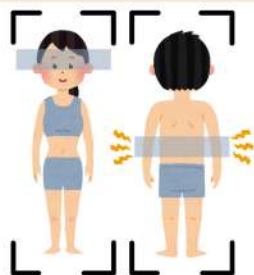
LUNOBERG

**MIT CSINÁLNÁL, HA...  
BESZÉLGETŐS KÁRTYÁK  
OVISOKNAK**



LUNOBERG

**BODY SCAN:  
AZ ÉRZELMEK TÉRKÉPE**



LUNOBERG

**A TESTEM  
A BARÁTOM**



LUNOBERG

**EMOJI BINGÓ  
TÁRSASJÁTÉK**



LUNOBERG

LUNOBERG  
**ÉRZELMI  
KÁRTYÁK**  
NŐI & FERFI VERZIÓ



LUNOBERG  
**MIT CSINÁLNÁL, HA...**  
BESZÉLGETŐSKÁRTYÁK  
KAMASZKORNAK



**TÉGY ÚGY, MINTHA...**  
TÁRSASJÁTÉK  
BÓNUSZ ÉRZÉSKÁRTYÁKKAL



**FORRÓ CSOKI  
LÉGZÉSTECHNIKA**

